Aikido dinăuntru în afară

Ghidul începătorului

HowardBornstein

Copyright

© 1993-1998 Howard Bornstein

Cover photo and design by Howard Bornstein

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system without written permission from the author, except for the inclusion of quotations in a review.

DEQ Press

PO Box 1144

Woodstock, NY 12498

Published in the United States of America

First Edition

Traducerea: Victor Ioncu

cu permisiunea autorului.

Aikido dinăuntru în afară

Ghidul începătorului

Cuprins

Copyright 2

Dedicație 4

Introducere – La ce e bună această carte 5

Principiile 6

- Conexiunea 7
- Armonia/contopirea/confluența 10
- Echilibrul şi centrul 12
- Flexibilitatea 14
- Distanța optimă (ma ai) 17
- Ki 18
- Atemi 21

Procedeele 22

- Valoarea procedeelor 23
- Probleme cu procedeele 25

Ukemi (căderea) 26

Aspectul marțial al aikido 27

Principii călăuzitoare, atitudini şi aforisme 28

Despre autor 31

©1993-1998 Howard Bornstein.

Dedicație

Dedicată, *in memoriam*, lui Suzanne Segal, prietena şi profesoara mea, care m-a ajutat să înțeleg că abordarea cea mai bună a auto-apărării este să nu ai de ce să te aperi.

Introducere
La ce e bună această carte

Aikido este o artă neobişnuită, cu principii izvorând din artele marţiale şi din filozofie. Spre deosebire de alte arte marţiale, esenţa aikido e independentă de forma fizică a mişcărilor. E independentă de procedeele individuale. Totuşi, formele şi procedeele izvorăsc din esenţă. Această esenţă inefabilă e cea care face aikido atât de fascinant si, în acelaşi timp, atît de greu de înţeles de către un începător.

Am descoperit că a încerca să înveţi aikido din cărţi e aproape imposibil, nu pentru că autorii cărţilor de aikido n-ar şti să scrie, nici pentru că fotografiile n-ar fi clare, ci pentru că în aikido, **ceea ce vezi nu e întotdeauna adevărat.**

Dinamicile din aikido nu sunt de obicei evidente sau vizibile decât dacă ştii într-adevăr după ce să te uiţi. Principiile aikido sunt un set de sentimente, senzaţii şi înţelegeri despre elementele naturii, fizică, energie şi comportament. Pentru a învăţa aceste principii, trebuie să le experimentezi cu corpul, simţirea şi mintea – în general în această ordine. Trebuie să le înveţi prin transmisiune directă. Descrierile sunt inadecvate.

Dacă aşa stau lucrurile, de ce se scrie despre aikido? Scopul acestei cărţi nu este să descrie procedeele de aikido, ci să încerce să-ţi îndrepte atenţia, ca începător, către elementele interioare ale senzaţiilor care sunt esenţa experienţei aikido.

Ştiind ce să cauţi, poţi să-ţi focalizezi atenţia asupra elementelor care te vor purta „în adâncul" artei. Adeseori, artele marţiale sunt privite de afară spre înăuntru. Asta înseamnă că este predată o formulă exterioară şi elevii exersează aceste formule într-o nesfârşită repetiţie, de obicei ani de zile. În final, dacă suportă repetarea acestor formule exterioare, pot ajunge să înţeleagă câteva din aspectele profunde ale artei.

De vreme ce aikido se bazează atât de mult pe experienţa interioară pentru a fi practicat „corect", pare mult mai avantajos să îl înveţi dinăuntru spre afară. Cu alte cuvinte, dacă poţi exersa căutând în mod special „gustul" interior al principiilor aikido – şi să înveţi să recunoşti şi apoi să reconstruieşti acest gust la cerere – poţi „deţine" principiile aikido. Din aceste principii, formele se vor manifesta, vor emana natural şi fără efort.

Scopul acestei cărţi este să arate principiile aikido, să sugereze „ce gust au" şi să ofere puncte de reper cu ajutorul cărora să poţi recunoaşte şi identifica aceste principii în timpul antrenamentului. Această carte va fi utilă celor care sunt deja angajaţi în studiul aikido – se antrenează în mod curent şi sunt măcar puţin familiarizaţi cu conceptele, principiile şi procedeele de aikido.

Notă asupra referirii la gen: Evident, aikido poate fi practicat de ambele sexe cu eficienţă egală. Referirile la gen în această carte sunt de regulă la masculin, dar se pot aplica ambelor sexe.

Principiile

Ce sunt ele?

Dacă scopul acestei cărți este acela de a furniza o serie de orientări interioare pentru principiile aikido, este posibil să descriem aceste principii pe înțelesul tuturor? Cred că da, dar numai dacă adaugi propria experiență descrierilor.

Principiile prezentate aici sunt extrase din propriul meu studiu al procesului de a învăța aikido, de la partenerii mei care şi-au împărtăşit experiența cu mine şi de la elevii mei care, de multe ori involuntar, au participat la experimentele mele, câteodată neobişnuite.

În scopul de a învăța gustul interior al principiilor aikido-ului, le-am împărțit în următoarele categorii:

Conexiunea

Armonia, contopirea şi confluența

Echilibrul şi centrul

Flexibilitatea

Distanța optimă (ma ai)

Ki

Atemi

După părerea mea, aceste principii formează miezul experienței aikido. Subiectele acoperite în restul acestei cărți sunt şi ele importante, dar principiile sunt cu certitudine fundația pe care este construit tot restul. Sper că, pornind de aici, poți descoperi un sens visceral al acestor principii care să te ghideze prin labirintul interpretărilor şi lecțiilor contradictorii pe care le vei întâlni în calea ta.

Principiile:

Conexiunea

Un exercițiu simplu
Punctul primei rezistențe
Mişcarea prin transferul greutății
Un secret
Poate cineva învăța asta?
Mai multe puncte de contact
Observă rezistența
Calitatea atingerii

Conexiunea poate fi ea însăşi cel mai important principiu al practicii aikido. Este ceea ce face aikido "să meargă" fără efort. Este aspectul practicii care elimină opoziția.

Iată ideea în teorie: Dacă tu şi partenerul tău vă luptați, întâmpini rezistență şi opoziție.

Pe de altă parte, dacă este numai unul din voi (celălalt pleacă, de exemplu), lupta şi opoziția încetează.

Conexiunea este calea de a schimba doi în unul fără a face pe cineva să plece.

Conexiunea, în sfera aikido, cere să atingi centrul partenerului. "Centrul" este considerat a fi o zonă dedesubtul buricului, în interiorul corpului şi este centrul echilibrului. Vom vorbi despre centru în sfera fizică, dar pe măsură ce exersezi vei vedea că acest centru aparține şi altor sfere.

Un exercițiu simplu

Iată un mod simplu de a exersa găsirea centrului corpului şi de a observa cum este el afectat:

Imaginează-ți că ai un partener foarte agreabil care va face tot ce-i sugerezi. Mai bine, găseşte-ți un partener real cu care să încerci. Partenerul stă în poziția tipică relaxată de aikido – hanmi triunghiular. Îți oferă mâna dreaptă, ca la strângerea de mână – cu degetul mare în sus. Brațul este relaxat şi destul de îndoit din cot.

Îl vei apuca de mână şi vei încerca să-i afectezi corpul. Mai întâi doar apucă-i încheietura mâinii şi mişcă mâna la stânga şi la dreapta în fața ta. Rezultatul va fi, desigur, diferit de la persoană la persoană, dar, în general, mişcarea se va opri la cot sau posibil la umăr. Cu alte cuvinte, prin mişcarea brațului partenerului la stânga şi la dreapta îi afectezi cel mult cotul sau umărul. Poziția de bază sau echilibrul partenerului nu se vor schimba.

Acum apucă încheietura dreaptă a partenerului cu mâna dreaptă şi începe s-o răsuceşti în sens orar (spre dreapta). Asta înseamnă că o roteşti în jurul axei lungi a brațului partenerului. Mâna sa va porni cu palma îndreptată spre dreapta. Pe măsură ce roteşti, palma partenerului se va îndrepta în jos, apoi la stânga.

S-ar putea să poți să-i răsuceşti palma până spre tavan, dar deja i-ai „consumat" mobilitatea brațului aşa că vei începe să întâmpini rezistență.

Găseşte punctul primei rezistențe

Acest punct în care întâmpini rezistență după ce ai luat mobilitate din brațul partenerului (sau din oricare parte a corpului) are o importanță deosebită şi vom reveni asupra lui.

Acum, continuă să răsuceşti uşor în sens orar mâna răbdătorului tău partener. În acest exercițiu, partenerul nu trebuie să opună rezistență. Apoi, cu mâna stângă apucă-i brațul deasupra încheieturii (şi deasupra mâinii tale drepte). Chiar dacă brațul s-a rigidizat puțin, poți continua să-l răsuceşti uşor şi

constant. Pe măsură ce răsuceşti, vei observa că-i afectezi umărul drept. Acesta va începe să se miște în afară și în jos spre partea din față a corpului. Partea superioară a torsului va începe să se îndoaie uşor în față. Eşti pe-aproape. Continuă să răsuceşti brațul încă puțin, în aşa fel încât torsul să se încline clar în față.

În acest punct probabil că încă nu i-ai atins partenerului centrul, dar l-ai afectat suficient cât să-ți fie mult mai uşor să-l miști. Fără a schimba priza sau poziția brațului partenerului, fă un pas mic în spate, îndepărtându-te de partener. Păşeşte atât cât îți permite mobilitatea brațelor, continuând să-l ții pe partener. Urmăreşti să ai un picior în spatele celuilalt, greutatea repartizată egal, picioarele depărtate la o distanță confortabilă şi genunchii uşor îndoiți. E bine să stai puțin şi să te aşezi în această poziție.

Mişcă-te prin transferul greutății

Încet dar constant, transferă greutatea pe piciorul din spate.

Aceasta va avea ca rezultat o tragere a brațului partenerului în direcția degetelor sale. Ai grijă să fie o tragere uşoară, nu o smucitură. Cel mai probabil, partenerul îşi va pierde echilibrul şi va cădea în față pe măsură ce tragi. De îndată ce partenerul îşi pierde echilibrul, dă-i drumul. El va face un pas pentru aşi recăpăta echilibrul.

Prin simpla preluare a mobilității din brațul partenerului şi din brațul tău, ai stabilit un fel de conexiune.

Această conexiune a devenit evidentă când ți-ai transferat greutatea în spate. Pentru că eraţi conectați (şi pentru că deja îi afectaseşi poziția prin răsucirea brațului), centrul partenerului s-a mutat câțiva centimetri în față pe când al tău s-a mutat câțiva centimetri în spate. Aceşti câțiva centimetri au fost suficienți pentru a-l face să-şi piardă complet echilibrul şi să cadă.

Important nu este că partenerul a căzut, ci că, pentru un moment, ați fost conectați. Când te-ai mişcat din centrul tău, partenerul s-a mişcat corespunzător. Deşi ai depus ceva efort, felul de mişcare pe care ai făcut-o cere foarte puțin efort. Nu a fost mai mult decât mutarea greutății de pe un picior pe altul. Dacă ai suprimat toată mobilitatea dintre tine şi partener şi ai afectat poziția partenerului prin răsucirea mâinii, mutarea propriei greutăți trebuie să fi fost la fel ca şi când ai fi făcut-o singur.

Un secret

Aici stă adevăratul secret al exercițiilor de aikido. Dacă eşti conectat la centrul partenerului, partea esențială a oricărei „aruncări" este pur şi simplu deplasarea propriei greutăți.

E important de înțeles că această deplasare a greutății nu e mare lucru în majoritatea cazurilor. Mişcarea este de numai câțiva centimetri. Nu e nevoie să fie o mişcare amplă, exagerată.

Când te conectezi în acest fel, devii una cu partenerul într-un mod foarte real, palpabil. Când te miști, partenerul se mişcă, în acelaşi timp şi în aceeaşi direcție. Sunteți una, în termeni de mişcare.

Experiența mişcării e practic aceeaşi cu a mişcării de unul singur. Cu alte cuvinte, odată conectat cu centrul partenerului, nu trebuie mai mult efort pentru a te mişca pe tine şi pe partener decât pentru a te mişca tu însuți. Implicațiile acestui fapt sunt puternice. Nu îți ia mai mult să-ți arunci

partenerul decât îți ia să te deplasezi sau să-ți muți greutatea. Orice efort suplimentar înseamnă că nu eşti conectat sau că foloseşti mai multă forță decât e necesar.

Poate cineva învăța asta?

În această acțiune ai folosit un exercițiu foarte simplu, cu un partener foarte cooperant. Acum, cum înveți să găseşti conexiunea într-o clasă normală de antrenament? Această experiență trebuie evident învățată prin exercițiu, nu prin lectură. Dar poți să ți-o însuşeşti prin a găsi drumul înapoi spre senzația de conexiune.

Iată câteva sfaturi care ar putea ajuta.

Găseşte câte puncte de contact se poate

E mai uşor să stabileşti o conexiune cu centrul partenerului, cel puțin la început, când sunt mai multe puncte de conexiune fizică. Cu cât sunt mai multe punctele în care îți atingi partenerul, cu atât mai bine. De exemplu, chiar înainte de o „aruncare", poți atinge simultan gâtul, brațul, umărul şi coapsa partenerului.

Observă punctul de primă rezistență

Există un semnal după care să te uiți care îți va găsi calea către experiența conexiunii de fiecare dată când te angajezi cu un partener. Caută momentul când începi să întâmpini rezistență. Rezistența poate fi cauzată de câțiva factori. Poate semnifica un conflict de bază – adică forțe care se mişcă în direcții opuse. Pe de altă parte, dacă ai urmat principiile aikido prin contopire, această rezistență înseamnă altceva. Înseamnă că ai atins „carcasa" exterioară a partenerului. Această carcasă este primul punct fizic de contact cu partenerul.

Antrenamentul găsirii centrului partenerului este antrenamentul mişcării conştiinței tale prin carcasă şi în interiorul corpului său, în acelaşi timp, practic afectând zonele atinse de conştiința ta.

În exercițiul cu răsucirea brațului partenerului, ai început mişcarea la încheietura mâinii. Prin simțirea rezistenței în timp ce îi răsuceai brațul, ai simțit mişcarea urcând la cot şi apoi la umăr. Continuând să răsuceşti şi să tragi uşor, ai direcționat mişcarea prin umăr în torsul superior. Poți să urmăreşti mai departe această conştiință şi s-o controlezi prin tot corpul până când ajunge în centrul partenerului. Cu cât ajungi mai aproape de centru, cu atât vei avea nevoie de mai puțin efort pentru a-l mişca.

Fii atent la calitatea atingerii

De fapt ceea ce încerci să înveți este calitatea atingerii. În general, mâinile trebuie să fie moi şi flexibile. Ține mâinile foarte relaxate şi ferme. În irimi nage, de exemplu, mâna care ajunge în spatele gâtului trebuie să fie moale şi întinsă. Atinge corpul partenerului cu toată suprafața mâinii, nu cu vârful degetelor.

Trebuie să simți că te „înfunzi" în corpul partenerului, ca în plastilină. Pe de altă parte urmăreşti să ai cea mai uşoară atingere posibilă. Lasă gravitația să exercite cea mai mare parte din forță. Orice forță în plus față de forța gravitației e probabil prea mult.

Nu trebuie să vrei să apuci sau să încleştezi. Asta îți taie ki-ul şi te împiedică să simți încotro se duce partenerul. Trebuie de asemenea să te eliberezi din strânsoarea partenerului. O atingere uşoară, moale şi relaxată e tot ce este necesar. Nu confunda o atingere uşoară cu lipsa de conexiune. Chiar dacă atingerea e uşoară, trebuie să simți că atingi „prin" partener, în adâncurile

sale. A, încă una din aparentele contradicții în studiul aikido!

Va trebui să exersezi mereu pentru a găsi această calitate a atingerii. În cele mai multe cazuri, a învăța să ajungi la ceastă atingere va cere dezvățul de alte obiceiuri, mai degrabă decât învățarea a ceva nou.

Chiar dacă atingerea e uşoară, trebuie să simți că atingi „prin" partener, în adâncurile sale.

Această atingere uşoară, conectată îți permite să simți ce face partenerul fără să-l ai efectiv în fața ochilor.

Va trebui să înveți să simți mişcările şi intențiile partenerului doar prin atingere. Atingerea care permite conexiunea cu centrul partenerului este aceeaşi atingere care te lasă să simți intențiile partenerului.

Principiile:

Armonie/Contopire/Confluență

Contopire în loc de coliziune

Ieşi din linia atacului

Irimi înseamnă intrare

Tenkan înseamnă întoarcere

Cel mai de bază principiu al aikido este principiul armoniei.

Armonia, reprezentată de caracterul japonez ai, poate fi privită şi ca o contopire sau confluență de energii sau de forțe. Principiul armoniei este de a evita sau a rezolva conflictul, coliziunea sau opoziția.

Contopire în loc de coliziune

În general, prima acțiune într-o tehnică de aikido este una de armonie sau de contopire. Când primeşti un atac, te contopeşti cu atacul în unul din câteva moduri. O metodă de contopire este pur şi simplu să te dai la o parte din calea atacului astfel încât să nu fii lezat. Dar e important să te fereşti din calea atacului într-un mod inteligent. Mişcările din aikido sunt gândite astfel încât să te scoată de pe linia atacului şi să te lase într-o poziție sigură. Prin contopire, eviți coliziunea unui atac, dându-ui partenerului iluzia că „obține ce vrea". Dacă atacul partenerului nu găseşte împotrivire, el îşi va extinde toată energia în atac – energie pe care o poți folosi şi direcționa.

Când lucrezi cu un partener, una din cele mai bune măsurători ale efectivității "aikido" este observarea a cât de multe coliziuni, luptă sau opoziții au loc în timpul antrenamentului. Principiul armoniei este acela că, în loc să te mişti direct în puterea partenerului, te mişti împrejurul ei sau o redirecționezi împrejurul tău.

Procedeele de aikido sunt concepute să-ți permită să faci acest lucru.

Dar cheia e să înveți să simți sensul conflictului şi al opoziției din prima clipă.

Principiul aiki rezolvă opusele.

Tu şi partenerul încercați să vă atingeți propriile centre, să vă extindeți energia şi să câştigați un avantaj tactic unul asupra celuilalt. Prin urmare,

de îndată ce partenerul apucă sau loveşte, încerci să te contopeşti şi să-i redirectezi energia. Totuşi, în orice moment, partenerul poate să-şi schimbe atacul. Trebuie să observi constant unde este lupta şi opoziţia şi să-ţi modifici imediat răspunsul într-un mod adecvat. O regulă generală a urmăririi armoniei este aceea că de îndată ce simţi opoziţie, trebuie să schimbi abordarea şi să găseşti o altă cale în care să nu fie opoziţie.

Ieşi din linia atacului

Ieşirea din linia atacului este tema centrală din aikido şi este întrucâtva diferită de alte arte marţiale tradiţionale. În multe stiluri de karate, de exemplu, o persoană atacă şi cealaltă răspunde prin „apărarea teritoriului", blocând atacul (înlăturându-l din cale) şi contraatacând din acelaşi loc. Aikido este de-a dreptul diferit din acest punct de vedere.

Aikido pune accent pe ideea de linie centrală. Linia centrală merge din creştetul capului în jos, practic împărţind corpul în două. Linia centrală e semnificativă în aikido pentru că majoritatea ţintelor vitale – faţa, gâtul, plexul solar, organele genitale – sunt de-a lungul acestei linii. Linia centrală este miezul tău, acel centru solid, vulnerabil care, dacă este rănit, poate pune în pericol propria ta existenţă. Dacă braţul îţi este lovit, chiar dacă e dureros, eşti încă în stare de funcţionare, chiar dacă numai pentru a fugi. Dacă eşti lovit într-un punct vulnerabil de pe linia centrală, poţi foarte bine să fii la pământ sau chiar mort.

Deci în aikido, în loc să „păstrăm poziţia" şi să ne apărăm, înrădăcinaţi într-un punct, ne ferim din linia atacului într-o poziţie mai avantajoasă. Ieşirea din linia atacului poate fi făcută inteligent sau nu chiar atât de inteligent. De exemplu, dacă partenerul loveşte cu piciorul sau cu pumnul şi noi ne dăm pur şi simplu în spate, chiar dacă am putut evita această primă lovitură, am rămas pe linia atacului şi îi oferim partenerului ocazia de a lovi din nou.

La fel, dacă sărim sălbatic într-o parte, am evitat din nou atacul, dar am creat un spaţiu între noi şi partener – spaţiu pe care atacatorul îl va umple probabil cu un nou atac. Din nou, am amânat inevitabilul.

Mişcările inteligente ca răspuns la un atac înseamnă de obicei în aikido contopire prin intrare sau întoarcere. (Folosim termenii irimi şi tenkan pentru intrare şi întoarcere. Anumite şcoli folosesc termenii omote şi ura pentru a descrie concepte similare. Deşi există diferenţe subtile între aceşti termeni, îi vom trata drept sinonime în această carte).

Irimi înseamnă intrare

Irimi este un secret mare, ascuns, în aikido, lipsind în mod straniu în alte arte marţiale. Irimi înseamnă intrare. Intrarea, ca multe concepte în aikido pare iniţial a fi contra-intuitivă. De exemplu atacatorul e pe cale de a-ţi pocni creştetul capului cu o ţeavă mare. S-ar părea că ultimul lucru pe care trebuie să-l faci este să intri în raza lui de acţiune.

Irimi înseamnă intrarea într-un loc sigur. În exemplul de mai sus, intri în spatele atacatorului, unde eşti în siguranţă. Dar ajungi acolo ca şi când ai vrea să străbaţi chiar prin centrul atacatorului. Cu o mişcare irimi, te îndreptăi chiar spre centrul atacatorului şi apoi derivezi lateral în ultimul moment.

Irimi furnizează o serie de avantaje. Pentru că nu blochezi atacul sau nu fugi de el, îi dai atacatorului impresia că te va lovi. El crede că atacul se va desfăşura aşa cum l-a plănuit, aşa că nu se reţine, nici nu schimbă direcţia.

Acest lucru e în favoarea ta.

Dacă execuți mișcarea irimi cu ki extins (ki va fi discutat ulterior), atacatorul se va simți străpuns în centru în momentul intrării. Aceasta ar putea avea ca efect oprirea ki-ului său în mijlocul atacului, ceea ce îi slăbește echilibrul. Poate chiar opri întreg atacul dacă este executat cu suficient ki.

Irimi este forța lăncii, forța valului de maree.

Poți de-a dreptul "dispărea" din fața ochilor partenerului cu un irimi bun. Odată exersam irimi nage cu un kohai (elev începător) când a făcut o mișcare irimi minunată. Am început să lovesc, ținta era drept în fața mea și părea că va sta acolo și mă va lăsa să-l lovesc. Era relaxat și zâmbitor. Am lovit puternic și repede și ce mi s-a întâmplat a fost că pur și simplu mi-a dispărut din fața ochilor. Intrarea a fost atât de curată și de pură încât nu l-am văzut alunecând pe lângă mine, ci doar „s-a stins din realitate". Bineînțeles, „s-a aprins" din nou în realitate câteva clipe mai târziu și m-a aruncat pe saltea.

Irimi este forța lăncii, forța valului de maree. Mișcarea ta irimi trebuie atât să penetreze centrul partenerului cât și să spele partenerul ca un val uriaș. O mișcare irimi bună e o forță demnă de luat în seamă!

Tenkan înseamnă întoarcere

Cealaltă mișcare tipică pe care o facem în aikido este tenkan, sau mișcarea de întoarcere. Tenkan te întoarce când ești împins. Dacă partenerul ne împinge în piept, ne vom răsuci în jurul brațului întins, păstrând contact strâns cu brațul și corpul atacantului.

Prin răsucire, ne ferim din calea atacului și ne poziționăm în flancul atacantului care este un loc mai sigur decât în fața lui.

Tenkan este forța tornadei sau a ciclonului.

Ca și irimi, mișcarea tenkan ne salvează de la a fi atinși de lovitura inițială și ne pune într-o poziție relativ sigură, de unde putem continua cu mișcări sau procedee adiționale. De obicei, mișcarea tenkan va continua cu mișcarea de întoarcere prin conducerea energiei partenerului împrejurul nostru într-un cerc sau într-o spirală al cărei centru suntem noi.

Tenkan este forța tornadei sau ciclonului. Tu ești în centru și partenerul este târât pe marginile acestei forțe ciclonice.

Principiile:

Echilibrul și centrul

Conexiunea și gravitația

Fă-ți partenerul lipsit de greutate

S-a terminat chiar de la început

Aikido se ocupă îndeaproape cu centrul, echilibrul și gravitația.

Din perspectiva aikido, te miști dintr-un punct numit centru sau hara – un punct situat la aproximativ 5 cm sub buric. Prin aducerea conștiinței în centru și mișcarea din acest punct, poți trăi senzația de unitate și integrare a mișcării. Această unitate furnizează o putere imensă.

Într-un mod similar, dacă vrei să-ți afectezi partenerul, cea mai bună cale de a o face e să-i „atingi" centrul. Dacă afectezi centrul unui adversar, corpul său se mișcă mai ușor.

Mişcând centrul partenerului îi afectezi echilibrul.

Cele două atuuri preţioase pe care le poţi folosi pentru afectarea centrului partenerului sunt conexiunea cu partenerul şi forţa gravitaţiei.

Conexiunea şi gravitaţia

Conexiunea cu partenerul este aceea prin care poţi să-i împingi centrul de echilibru în aşa fel încât gravitaţia să-l pună la pământ. În multe cazuri, tot ce ai într-adevăr de făcut în aikido e să împingi pe cineva. Eleganţa aikido-ului vine din aceea că poţi s-o faci cu sensibilitate şi control.

Un exerciţiu excelent pentru a prinde sensul acestei calităţi este de a avea lângă tine un partener stând într-o poziţie relaxată şi confortabilă. Pune mâna pe partea superioară a braţului sau pe umărul său. Fă o conexiune din centrul tău prin braţul tău cu centrul partenerului astfel încât atunci când îţi mişti centrul, partenerul să şi-l mişte şi el pe al lui. Încearcă acest lucru din câteva poziţii şi unghiuri diferite şi descoperă din care direcţie şi din care unghi e cel mai uşor de mişcat. Experimentează până ajungi la minimul de efort necesar pentru a-l dezechilibra.

Chiar dacă acest exerciţiu pare simplu sau de neînţeles, poţi învăţa foarte multe încercându-l. Un lucru de observat este cât de puţin efort este într-adevăr necesar pentru a dezechilibra pe cineva. Într-o aruncare, ceea ce faci în principal este pur şi simplu dezechilibrarea partenerului şi posibil prelungirea momentului său existent. De aici încolo gravitaţia face toată treaba.

Fă-l pe partener lipsit greutate

Alt mod de a privi această conexiune cu centrul partenerului tău este gândeşti la a-ţi face partenerul „lipsit de greutate”. Când partenerul este solid în centrul său, cu picioarele bine înfipte în pământ, într-o poziţie puternică, vei putea să-l afectezi cu greu. Imaginează-ţi în schimb partenerul stând pe vârfuri, înclinându-se stângaci pe o parte, de-abia ţinându-se pe picioare. În acest caz el va fi (din punctul tău de vedere) aproape lipsit de greutate.

O simplă apăsare uşoară cu un deget poate ajunge pentru a-l răsturna, de vreme ce gravitaţia face toată treaba. Prin afectarea centrului partenerului îl poţi aduce într-o stare de imponderabilitate.

S-a terminat chiar de la început

Lucrând cu principiile echilibrului, scopul este să-i iei partenerului centrul şi să-i tulburi echilibrul astfel încât să ajungă în starea instabilă, lipsit de greutate.

Acest aspect al antenamentului are loc chiar la începutul unui procedeu, în timpul contopirii. La „sfârşitul” contopirii, trebuie să fi stabilit o astfel de relaţie cu partenerul încât el să fie deja lipsit de greutate. Cu alte cuvinte, partenerul atacă şi tu te contopeşti pentru a ieşi din calea atacului fără a i te opune. În acelaşi timp, te conectezi la centrul partenerului în aşa fel încât la sfârşitul loviturii sau prizei sale să-şi fi pierdut deja echilibrul şi să fi devenit fără greutate.

Cu o conexiune corectă, conducerea ki-ului partenerului şi atingerea centrului său, procedeul este „gata”, înainte de a interveni aruncarea.

Dacă ai învăţat cum să-ţi faci partenerul fără greutate, nu este nici o problemă în a executa o aruncare. “Aruncarea” este lipsită de efort, de vreme ce

partenerul este oricum gata să cadă. Aruncarea poate fi adaptată de obicei în orice direcție și nu e nevoie să te bazezi pe tehnică pentru a o executa.

Principiile:

Flexibilitatea

Exersează cu oameni diferiți
Variațiuni
Când nu merge
Jiyuwaza

Flexibilitatea în relație cu aikido înseamnă mai mult decât a fi capabil să pui palmele pe podea. Flexibilitatea se referă la abilitatea de a observa și reacționa rapid în orice moment, în special când lucrurile se schimbă.

Această aptitudine e greu de învățat în orele de antrenament pentru că antrenamentul în sine te condiționează să te aștepți mereu la același și același lucru. E o obișnuință la antrenament să se exerseze același atac cu aceeași ripostă. Deși această metodă îți permite să înveți mișcările care compun o anume ripostă, totdeauna știi dinainte ce urmează.

Ce se întâmplă dacă partenerul face ceva la care nu te aștepți? Este exact cazul în care ești nevoit să-ți folosești cunoștințele de aikido pentru auto-apărare. Dacă te obișnuiești să practici aikido într-un mod fix, atunci, când te vei confrunta cu o situație nouă, nu vei fi în stare să ripostezi corespunzător.

Aici intervine flexibilitatea. Pe lângă învățarea principiilor, trebuie să fii flexibil în aplicarea acestor principii.

Exersează cu oameni diferiți

În clasele normale poți schimba partenerii în timp ce exersezi aceeași tehnică. Aceasta este un mod foarte folositor de a exersa pentru că următoarea persoană cu care vei lucra este complet diferită de ultimul tău partener. Ei diferă prin mărime, putere, temperament și abordare.

Dacă încerci să aplici un procedeu noului partener în exact aceeași manieră ca ultimului, mai mult ca sigur vei eșua.

Un procedeu nu există prin el însuși, rupt de un atac specific. Un “procedeu” este o folosire a princpiilor aikido aplicate unei situații specifice. Deci, nu există un mod corect de a executa irimi nage sau kote gaeshi.

Există o formulă generală care poate fi recunoscută sub formă de irimi nage sau kote gaeshi, și va trebui să adaptezi această formulă generală la o formă specifică dacă cineva te atacă.

Un “procedeu” este aplicarea principiilor într-o situație specifică.

Dacă studiezi cu diferiți profesori de aikido, vei vedea multe variații ale unui anume procedeu. Fiecare profesor predă procedeul în felul în care îi este adecvat lui însuși. Variațiunile procedeelor fiecărui profesor sunt bazate pe înțelegerea a multe principii ale aikido, adaptate la propriul tip fizic și temperament. Așa este și așa trebuie să fie. Provocarea este să iei ceea ce vezi și să adaptezi la propriul tău corp și temperament. Ai face o mare greșeală să încerci să execuți un procedeu exact în felul în care ai văzut pe altcineva făcând-o (așa cum și profesorul ar face o mare greșeală încercând să te facă

să execuți u procedeu întocmai ca ele sau ca ea).

Caută să vezi dacă poți înțelege principiile unui procedeu pe care îl vezi demonstrat, şi apoi încearcă să aplici aceste principii în situația ta. Depinzând de propriile circumstanțe, „formula" la care ajungi poate diferi foarte mult de ceea ce ai văzut şi totuşi să fi executat acelaşi procedeu.

Pe măsură ce te obişnuieşti cu flexibilitatea, vei observa chiar că execuția aceluiaşi procedeu cu acelaşi partener va fi altfel de fiecare dată.

Variațiuni

Flexibilitatea este ceva ce vei avea nevoie să dezvolți pentru tine însuți. Ea cere experimentare permanentă. Unele şcoli învață, de exemplu, că toate procedeele aikido trebuie să aibă un element vertical şi că mişcările orizontale sunt incorecte. Descoperă singur. Aproape orice procedeu aikido are un unghi al mişcării care este cel mai eficient. Experimentează acest unghi. Încearcă toate variațiile posibile.

Cere procedeul un unghi de 45 de grade sau unghiul de 45 de grade este doar una dintre nenumăratele variațiuni posibile cu acest procedeu? Pentru a dobândi o înțelegere perfectă a unui procedeu, trebuie să încerci multe variațiuni ale lui. Trebuie să analizezi învelişul unui procedeu pentru a afla unde există principiile aikido şi unde încep ele să se piardă. Deci, primul aspect practic al flexibilității este să încerci cât de multe variațiuni ale unui procedeu poți.

Când un procedeu nu merge

Când un procedeu nu merge este de cele mai multe ori pentru că ai abandonat unul sau mai multe principii ale aikido. De aceea este util să ai o înțelegere clară a acestor principii. Când un procedeu nu merge, poți să te porți prin următoarea litanie ca să vezi ce lipseşte.

- Ai păstrat distanța corectă?
- Te-ai contopit cu atacul?
- Ți-ai păstrat echilibrul?
- Ai stabilit conexiunea cu centrul partenerului?
- Ai condus energia partenerului într-o direcție avantajoasă pentru tine?
- Ți-ai păstrat ki-ul extins?
- Ai rămas relaxat?
- Ți-ai adus aminte să respiri?

În cele mai multe cazuri, când un procedeu eşuează este din cauză că unul sau mai multe din aceste principii s-au pierdut. Încearcă să identifici elementele lipsă şi să le reintegrezi în practică.

Un lucru care trebuie să fie clar e că un procedeu poate să nu meargă pentru că nu e adecvat atacului. Acest tip de confuzii apar în pregătirea artificială a unei lecții. Un profesor încearcă să comunice ceva despre un anume principiu şi îți cere să exersezi un procedeu împotriva unui anume atac. Pe când procedeul poate fi adecvat pentru profesor şi partenerul său, poate să nu fie adecvat pentru tine şi partenerul tău.

De exemplu, irimi nage poate să nu fie cel mai potrivit procedeu dacă eşti

foarte scund şi partenerul tău e foarte înalt. Asta nu înseamnă că irimi nage e imposibil în această situație. Doar că, dacă ar fi fost la latitudinea ta să alegi riposta cea mai eficientă pentru tine, s-ar putea să nu fi ales irimi nage.

Oricum, profesorul ți-a spus să faci irimi nage. Aşa că îl încerci pentru că tocmai completezi învelişul irimi nage cu detaliile personale. Dar dacă antrenamentul tău a fost axat pe dobândirea flexibilității, experiența este una frustrantă, pentru că instinctul îți spune că trebuie să răspunzi în alt mod.

Motivul pentru care atragem atenția asupra acestui fapt este că instinctele în sine sunt cele pe care încercăm să le încurajăm practicând aikido dinăuntru în afară. Deci e important să poți discerne între dificultăți de această natură şi problemele datorate omiterii unor principii ale aikido.

Jiyuwaza dezvoltă flexibilitatea

Cu siguranță principiul flexibilității dictează că dacă o abordare nu funcționează, trebuie să comuți spre un alt procedeu. Asemenea schimbări sunt absolut necesare în practicarea jiyuwaza, sau antrenamentul în stil liber.

Vreau să menționez jiyuwaza aici pentru că, uimitor, şcolile de aikido n-o prea oferă ca parte a antrenamentului sau dacă o fac, nu o oferă decât elevilor avansați, de obicei după centura neagră.

Găsesc acest lucru de-a dreptul deconcertant, pentru că orice exersezi la lecțiile de aikido este conceput să te conducă la. Gândiți-vă la o şcoală de jazz care predă game, arpegii, chiar cântece, dar nu-i lasă niciodată pe elevi să improvizeze.

Jiyuwaza este practica improvizației fericite din cadrul aikido. În practica jiyuwaza completă, nu ai nici o idee despre cum va ataca atacatorul. Trebuie să ripostezi atacului pe loc, folosind toate principiile aikido. Fiecare atac cere o altfel de ripostă spontană. Dacă exersezi doar riposte fixe, va fi greu să atingi această spontaneitate.

Jiyuwaza este practica improvizației fericite.

Dacă şcoala ta nu practică jiyuwaza, îți recomand călduros s-o practici pe cont propriu. Strânge un grup de elevi interesați şi exersați după ore.

Pentru că jiyuwaza pretinde mai mult decât cunoştințele de bază, e important să o luați cu încetul. Nu aveți nici un avantaj practicând jiyuwaza rapid, mai ales la început.

Puteți de asemenea restrânge antrenamentul la câteva atacuri. De exemplu, un punct de plecare util sunt prinderile de încheietura mâinii.

Încearcă să ripostezi spontan la diferite prize la încheietură. Lasă atacul însuşi să sugereze riposta. O variațiune extrem de utilă a acestei practici este ca nage să fie legat la ochi. Atunci riposta ar trebui să pornească în întregime din energia atacului şi nu dintr-o noțiune preconceptă de „cum se face”. Bineînțeles, jiyuwaza cu ochii legați presupune măsuri suplimentare de siguranță pentru ca nimeni să nu fie rănit.

Principiile:

Distanța optimă (Ma ai)

Distanța este duşmanul

Distanța îi face partenerului loc să atace

Distanța rupe conexiunea

Armonia este intimă

Ma ai înseamnă literal “armonia spațiului “ şi sensul este potrivit pentru spiritul aikido. Ma ai în aikido se referă în general la distanța optimă față de un atacator, dar noțiunea de menținere a sensului armoniei cu spațiul e o cale bună pentru găsirea ma ai optim.

În cel mai simplu sens, ma ai este spațiul care-ți permite să fii în siguranță. Dar ma ai se schimbă odată un atac început. De vreme ce nu vrei să fii în raza de acțiune a partenerului înaintea unui atac (pentru că poate să lovească şi să te atingă), odată atacul declanşat, relația dintre voi (ma ai-ul vostru) se schimbă dramatic. Pentru că ripostele din aikido folosesc aproape totdeauna contopirea, intrarea sau întoarcerea, te vei afla foarte aproape de partener. Nu te speria! În aikido, ca şi în dragoste, apropierea este bună.

Distanța este duşmanul

Tendința firească este mărim distanța între noi şi ceva pe cale de a ne amenința. În aikido, adevărul este contrariul.

Distanța este duşmanul în ordinea naturală a lucrurilor din aikido.

Acesta este adevărul şi asta din mai multe motive.

Distanța te lasă deschis şi atrage ki-ul partenerului în tine. Dacă eşti obiectul unui atac, distanța îl face pe atacator să vină spre tine. Aceasta atrage ki-ul atacatorului spre centrul tău. În antrenamentul mai avansat poți folosi acest lucru în avantajul tău, dar de vreme ce acum înveți despre ma ai, consideră distanța personajul negativ.

Distanța îi face partenerului loc să te atace

Dacă partenerul are suficientă distanță între el şi tine, el are loc să-şi ia avânt pentru o lovitură puternică. Dacă eşti mai aproape, nu mai are chiar atât loc pentru avânt. Pentru majoritatea atacurilor prin lovire cu mâna sau cu piciorul, aceasta reduce semnificativ eficiența atacului. Înțelege, pe de altă parte, că există anumite stiluri de arte marțiale care excelează în tehnici de luptă de aproape, deci acest lucru nu este o apărare propriu-zisă.

Distanța rupe conexiunea

De vreme ce esența aikido este să te uneşti cu spiritul atacatorului, acolo unde există distanță e mai greu să menții o legătură. Fiind aproape de partener poți să stabileşti un contact şi să menții o conexiune bună. Această conexiune îți transmite intențiile şi acțiunile partenerului.

Armonia e intimă

Straniu, ca să te contopeşti cu un atac, ma ai optimă te pune într-o relație intimă cu atacatorul.

Să intri aproape şi să realizezi conexiunea necesară înseamnă adeseori să accepți o altă persoană în imediata apropiere. Această imediată apropiere poate părea, şi de fapt chiar este, foarte intimă.

E important de înțeles că deşi aikido este intim, aceasta nu este în sensul sexual. Cu toate astea, mulți elevi încă găsesc această intimitate amenințătoare sau tulburătoare.

Totuşi nu poate fi altfel dacă „devii una” cu atacatorul. A învăța să permiți unei persoane, care poate îți amenință viața, să se apropie atât de mult este, nu mai e nevoie s-o spunem, una dintre marile provocări ale aikido.

Principiile:

Ki

Forță contra ki

Ce este ki?

Conducerea ki-ului sau a minții

Cum să conduci ki

Tu alegi cum atacă partenerul

Ki înseamnă literal “energie” dar are conotația unui principiu creativ fundamental. Cu siguranță, ki este semnificativ în aikido, de vreme ce este al doilea caracter care formează chiar cuvântul “aikido”. Dar cum putem înțelege legătura sa cu aikido într-un mod practic, nu teoretic?

Când începem să practicăm aikido, în mod inevitabil executăm procedeele folosindu-ne mușchii şi „puterea”. Acesta este modul în care vedem în mod normal efectuarea de exerciții fizice.

Dar mușchii şi puterea nu funcționează în realitate în aikido.

Este necesar un alt fel de abordare – folosirea ki-ului.

Îmi aduc aminte de antrenamentele cu aikidoka experimentați pe când de-abia începusem aikido şi eram perplex de cât de uimitor de puternici păreau. Fără a părea că depun nici un efort, emanau o forță fenomenală – cu o ridicare din umeri m-ar fi aruncat cât colo. Simțeam, când eram apucat de încheietură, o forță teribilă circulând prin brațele lor.

De fapt, eram atât de copleşit de forța câtorva din partenerii mei, încât am fost aproape descurajat, pentru că eu păream a fi atât de departe de această forță şi părea imposibil ca eu să pot dobândi vreodată o asemenea „putere”.

Din fericire, acest fenomen a fost destul de fascinant pentru a mă păstra interesat şi studios.

Aş vrea să spun acum că acest tip de putere este extinderea ki-ului. În studiul aikido, una dintre cele mai importante treceri este aceea de la folosirea mușchilor la folosirea ki-ului. Un aspect interesant al acestei treceri este că nu există o într-adevăr tehnică de dobândire a ki-ului. Unii profesori spun că îți poți construi sau întări ki-ul prin diferite practici. Din propria experiență afirm că aceasta este incorect. Ki există deja în toate lucrurile. E mai probabil să blocăm ki-ul pe care îl avem deja decât să constatăm că avem nevioe de ki suplimentar. Ca multe alte aspecte ale aikido, cea mai mare provocare este dezvățul de obiceiuri vechi, mai degrabă decât învățarea unora noi.

Forță contra ki

Începătorii, în mod special începătorii care au forță fizică, se văd adeseori puşi în fața paradoxului putere contra ki, menționat mai sus. Folosirea forței fizice împotriva unui aikidoka experimentat nu va da rezultate aproape niciodată. Acest eşec neașteptat are două motive.

Primul, se opune forța fizică pură forței ki-ului şi forța dezvoltată de ki este de departe mai puternică decât cea fizică. Al doilea, forța fizică produce confruntare iar confruntarea îi oferă partenerului ceva împotriva căruia să lupte.

De exemplu, dacă execuți un procedeu ikkyo împotriva unei lovituri de deasupra capului şi-ți foloseşti mușchii să răzbați prin procedeu, îi dai imediat partenerului „ceva” cu care să se lupte în continuare. E ceva în calitatea forței musculare care îi permite oponentului să împingă înapoi. În domeniul forței musculare se aplică un fel de fizică newtoniană: pentru fiecare acțiune există

o reacțiune de sens contrar.

Puterea ki are o calitate diferită. E clară, puternică și imperativă. În același timp are calitatea unui vânt tare sau a unui val puternic. De vreme ce efectele sale sunt palpabile, pare imposibil să-i rezişti sau să i te împotriveşti. Cine se împotriveşte unui val uriaş sau încearcă să oprească vântul? Are forță, dar nimic de care să apuci.

Ce este ki?

Deci, ce este exact ki? Ki este forța care este disponibilă fără a-ți folosi mușchii, voința, încleştarea sau efortul.

Deci, dacă nu folosim mușchii, voința, încleştarea sau efortul, cum ne antrenăm? Ei, bine, acesta este misterul pe care va trebui să-l cercetezi în timpul antrenamentului. Poți găsi răspuns în propriul corp, dar cea mai bună cale de a începe e să încerci, intenționat, să nu-ți foloseşti mușchii, voința, încleştarea sau efortul. Vezi ce ți-a mai rămas.

Paradox: Dacă nu merge, străduieşte-te mai puțin.

Acest paradox clasic al aikido flutură prin fața înțelepciunii convenționale. Înțelepciunea convențională spune „Ca să faci cât mai bine, străduieşte-te mai tare!" În aikido, aceasta sună „Ca să faci cât mai bine, străduieşte-te mai puțin!"

Aceasta pentru că noi efectuăm „străduieşte-te mai tare" cu efort. Dar această abordare în sine declanşează rezistența care ne va învinge. „Străduindu-ne mai puțin" permitem altcuiva să iasă în față şi să facă toată treaba pentru noi. Acest altcineva este ki.

Ki devine disponibil cu conştiința relaxată.

Relaxarea este imperativă pentru extinderea ki. Practicanții de aikido spun că mușchii încordați, pumnii strânşi, etc. taie ki-ul.

Acesta este motivul pentru care (în rolul lui nage) aşteptăm până în ultimul moment ca să apucăm partenerul în timpul unui procedeu. Apucarea taie ki-ul. Majoritatea procedeelor în care credem că trebuie să „apucăm" pot fi efectuate fără să apucăm deloc.

Trebuie doar să înțelegi că, pe măsură ce exersezi, pe măsură ce devii mai relaxat, pe măsură ce renunți la efort, putere şi încleştare, altceva devine disponibil. Dacă ştii dinainte despre ce este vorba poți fi în căutarea lui. La început îl vei observa după ce are loc. Mai târziu îl vei observa în timpul antrenamentului. De fiecare dată când îi observi prezența, te va ajuta să-ți întăreşti părerea despre renunțarea la mușchi, voință, încleştare şi efort.

Conducerea ki-ului sau a minții

Când lucrezi cu ki-ul propriu şi cu al partenerului, te muți din sfera corpului şi începi să lucrezi cu energie. Începi să lucrezi atât cu propria-ți energie cât şi cu a partenerului. E o experiență foarte diferită (şi foarte eliberatoare). Avem cu toții un depozit de experiențe şi metode condiționate de a trata fizicul. Pe de altă parte, mulți dintre noi nu au prea multă experiență în domeniul energiei.

Această noutate ne permite să ne îndepărtăm de reacțiile condiționate şi să venim cu ceva diferit.

De exemplu, ştiu că, dacă lucrez cu un om mare, puternic, şi mă gândesc să-i mişc corpul, va trebui să depun un efort considerabil şi s-ar putea să nu reuşesc. Asta este concluzia intelectuală la care ajung. E una foarte viscerală, bazată pe experienţa de o viaţă care spune că o persoană mai mare şi mai puternică va câştiga. Dacă îl abordez pe acest om mare şi puternic cu această atitudine, sunt deja învins. Pe de altă parte, dacă nu îl privesc ca pe 120 kg de muşchi şi tendoane, ci îl văd ca energie, opţiunile mele sunt mai largi.

E mai uşor să-i mişti partenerului energia decât trupul.

Dacă îţi angajezi partenerul pe tărâm energetic, îţi va fi mai uşor. Într-o confruntare fizică, toate celelalte lucruri fiind egale, persoana mai puternică va fi în avantaj. Pe de altă parte, în lumea ki-ului, forţa fizică înseamnă puţin. Mişti corpul energetic al partenerului, nu cel fizic. Corpul energetic este adeseori privit ca minte, intenţie sau ki. Asta înseamnă că, pentru a afecta corpul energetic al partenerului, îi afectezi mintea, intenţia sau ki-ul.

Fizicul urmează energeticul.

Există o relaţie între fizic şi energetic. Fizicul urmează energeticul. Cu alte cuvinte, dacă afectezi câmpul energetic al partenerului, corpul se va mişca mai uşor. Dacă îi conduci partenerului mintea sau ki-ul, corpul le urmează ca o păpuşă supusă.

Conducerea ki-ului este o formă avansată de conexiune – conexiunea cu energia esenţială a partenerului fără a stabili neapărat un contact fizic.

Cum să conduci ki-ul

Putem trata această întrebare doar superficial. Răspunsurile reale vor veni din propria ta practică şi experienţă.

Un început bun de antrenament în conducerea ki-ului este să începi procedeul înainte ca partenerul să te atingă. De exemplu, dacă partenerul se întinde după încheietura ta şi tu aştepţi până când te apucă pentru a începe să te întorci şi să-l arunci, te vei trezi cu trupul cuiva atârnând de braţul tău pe când tu încerci să-l arunci. Dacă, în schimb, începi întoarcerea şi aruncarea înainte de a te apuca, vei fi capabil să-i conduci energia. Înainte de a te apuca, dacă eşti deja în mişcare, partenerul va trebui să-ţi observe mişcările şi să te urmeze. Dacă intenţia lui este să te apuce, vei putea să-i conduci ki-ul doar rămânând uşor înaintea apucării sale. Apoi pur şi simplu condu mişcarea într-o poziţie convenabilă de aikido.

Bineînţeles, sincronizarea este critică în conducerea partenerului. Dacă îl conduci prea devreme, te vei fi întors înainte ca el să fi comis vreun atac şi el poate să abandoneze atacul şi să încerce din nou. Dacă aştepţi prea mult, pierzi avantajul conducerii.

Tu alegi cum atacă partenerul

Conducerea ki-ului îţi permite să influenţezi modul în care va ataca partenerul. Vorbim adeseori despre a-i da partenerului o şansă clară de atac. Dacă îi oferi mâna, aceasta devine un obiect al atacului mai de dorit decât dacă nu i-ai oferi nimic. Prin uşurarea atacului într-o anumită direcţie, practic îl „sileşti” pe partener să te atace cum vrei tu. Cu alte cuvinte, vei şti dinainte cum vei fi atacat pentru că i-ai făcut o ofertă prea bună pentru a o refuza. Acesta este un avantaj enorm pentru tine. Îl priveză pe partener de elementul

surpriză al atacului. Dacă poți conduce atacul, vei şti dinainte ce va face şi ce urmăreşte. Încă o dată, secretul conducerii ki este sincronizarea.

Conducerea ki permite ca tu să stabileşti cum va ataca partenerul.

Principiile:

Atemi

la-i mințile
Umple-ți deschiderile

Atemi înseamnă literal lovitură, dar în aikido are un înțeles şi o utilizare specifice. Atemi este folosit pentru a lovi deschiderile partenerului, nu pentru a provoca răni, ci pentru a-i lua mintea şi a-i afecta sau conduce ki-ul.

la-i mințile

Dacă, de exemplu, partenerul începe un atac puternic cu pumnul şi tu te dai la o parte şi îți plasezi pumnul în poziția în care va fi capul său în momentul loviturii, eşti pe cale de a schimba dramatic atacul partenerului. În afară de cazul în care partenerul nu ți-a observat pumnul, vei vedea că atacul ezită. În mod normal, momentul de înaintare al atacului se va opri. De fapt, partenerul va încerca să inverseze acest moment pentru a evita să intre în pumnul tău. Observă că nu loveşti propriu-zis fața partenerului. Doar îți plasezi pumnul într-o poziție în care ar trebui să ajungă dacă îşi continuă atacul.

Aceasta este reacția tipică pe care corpul tău ar avea-o automat dacă ai fi surprins de o creangă joasă a unui copac în timpul mersului. Te-ai trage înapoi, ai putea chiar să cazi evitând să loveşti creanga. Prin plasarea judicioasă a „loviturii" poți afecta dramatic energia şi poziția partenerului precum şi relația lui cu tine.

Asta nu înseamnă că trebuie să foloseşti tot timpul un atemi.

În aikido, vrei să foloseşti energia partenerului, aşa că schimbarea unei mişcări în față într-o mişcare în spate nu e neapărat ceea ce urmăreşti. E doar o opțiune disponibilă pentru a altera ki-ul partenerului.

Umple-ți deschiderile

Un alt rol important al atemi este de a umple deschiderile din propria ta sferă astfel încât partenerul să nu te poată ataca.

Să luăm cazul în care partenerul te apucă de mâna dreaptă cu mâna sa stângă. Drept ripostă, îți ridici mâna în diagonală spre dreapta sus urmărind să ajungi sub subsuoara lui pentru o aruncare. Când intri sub subsuoara lui eşti potențial vulnerabil la o lovitură cu mâna dreaptă a partenerului. Aşa că, în timpul intrării, mâna ta stângă loveşte fața partenerului. Această lovitură nu are de fapt scopul de a-l răni. Doar îl forțează să-şi ridice mâna dreaptă şi să se apere. Acest blocaj te asigură că nu-şi va folosi mâna dreaptă pentru a te lovi.

Ai umplut deschiderea momentană creată de mişcarea executată.

În general, atemi are trei aspecte practice:

• Pentru oprirea sau schimbarea ki-ului sau mişcării partenerului

• Pentru a-ți umple propria deschidere potențială astfel încât partenerul să nu poată intra

• Ca o ultimă resursă, pentru a-ți lovi efectiv partenerul

Dacă toate celelalte eşuează, atemi poate fi folosită ca o lovitură efectivă.

Când viața îți este pusă în pericol, foloseşti tot ce ai la îndemână. Dacă tot ce ți-a mai rămas este o lovitură, foloseşte-o.

Procedeele

Ce sunt ele?

Anatomia unui procedeu
Contopirea
Conducerea
Controlul
Neutralizarea
Conexiunea

În multe şcoli de aikido se pune un mare accent pe învățarea procedeelor. Procedeele formează repertoriul de mişcări de aikido şi, aşa se spune, cu cât înveți procedeele mai bine, cu atât înveți mai bine aikido. Dar ce încerci să înveți exersând procedee iar şi iar ani de zile?

Cei mai mulți practicanți de aikido care au exersat mult timp observă că, după un timp, ceva se schimbă în modul în care fac aikido. Nu se mai preocupă aşa mult de detaliile unui procedeu. În loc de asta, pur şi simplu rezolvă un atac folosind, ei bine, aikido. Printr-o repetiție la nesfârşit şi-au însuşit până la urmă procedeele, şi, când le aplică, ele devin expresii personale ale propriului lor aikido.

Adevăratul aikido este întruchiparea principiilor de aikido laolaltă cu tacticile de aikido

Acesta este adevăratul motiv pentru exersarea procedeelor: să-ți însuşeşti aikido. Procedeele pot fi considerate ca forme exterioare sau suprafețe ale adevăratului aikido. Adevăratul aikido este întruchiparea principiilor de aikido laolaltă cu tacticile de aikido.

Prin exersare continuă, începi să prinzi licăriri din adâncurile adevăratului aikido. După suficiente astfel de licăriri, începi să treci de la suprafață la lucrul adevărat în antrenamentul normal.

Anatomia unui procedeu

Procedeele au câteva lucruri în comun, indiferent de atac sau ripostă. Acestea sunt elementele unui procedeu, care urmăresc o anumită ordine. Ele sunt:

contopirea, conducerea, controlul şi neutralizarea.

Împrejurul acestor elemente este cercul conexiunii.

Contopirea

Contopirea este ai din aikido. Este metoda unirii cu atacul, fără a i te opune. Contopirea te poziționează în aşa fel încât direcționezi energia partenerului fără să te izbeşti de forța atacului.

Conducerea

Conducerea ia energia partenerului şi o extinde doar puțin peste nivelul de confort pe care l-ar avea partenerul în mod normal. Această extindere îl face în general pe partener să-şi piardă centrul. Îl dezechilibrează. În acest punct poți dirija relativ uşor mişcările partenerului oriunde vrei.

Controlul

Controlul în acest context înseamnă să te conectezi cu ki-ul şi cu centrul partenerului şi să le muți unde ai nevoie. Mai înseamnă control asupra ki-ului şi centrului proprii.

Controlul conferă lejeritate în manevrarea partenerului.

Trebuie să-ți rafinezi controlul astfel încât procedeele tale să nu aibă

deschideri. Dacă ai un control instabil, partenerul poate scăpa, poate întoarce procedeul împotriva ta sau te poate leza în alt fel. Controlul este ca un smalț care îți îmbracă procedeul. Nu este poros, nu are găuri, e uniform şi continuu aşa că nimic nu se poate strecura prin el.

Ține minte că în aiki controlul este binevoitor. Este manifestat cu bunătate iubitoare, nu cu cruzime sau cu răzbunare.

Neutralizarea

Aceasta este finalul unui procedeu. Este de obicei fie o aruncare fie o imobilizare. În ambele cazuri, atacul este neutralizat, cel puțin pe moment. Ține minte că o aruncare de aikido – de felul celor pe care le facem de sute de ori la un antrenament – poate fi devastatoare pentru cineva care nu ştie cum să cadă. Aşa că o aruncare poate "neutraliza" un atacator prin rănirea sa. De aceea trebuie să-ți controlezi aruncările cât se poate de mult. Tot din acest motiv trebuie să-ți imobilizezi partenerul, dacă e posibil. Dacă atacatorul ştie cum să cadă, atunci aruncarea nu-l va opri pentru mult timp. Dacă nu ştie, aruncarea poate provoca mai mult rău decât intenționezi.

Dacă eşti experimentat, simpla dezechilibrare a partenerului şi ținerea lui într-o poziție de instabilitate pot fi suficiente pentru a-l convinge să oprească atacul. Acesta este de asemenea un mod eficient de neutralizare.

Conexiunea

Conexiunea este liantul care combină aceste elemente într-un tot. Ea asigură sincronizarea pentru o contopire eficientă, este conduita prin care extinzi ki-ul partenerului, creează feedback-ul necesar pentru control şi consolidează în final neutralizarea procedeului.

Aikidoka experimentați vor recunoaşte că nu există granițe clare şi uşor de observat între elementele unui procedeu. Ele se contopesc unul cu altul. Chiar prima mişcare poate conține toate elementele contopirii, conducerii, controlului, neutralizării şi conexiunii.

De vreme ce nu descriu procedee specifice în această carte, foloseşte aceste deosebiri pentru a-ți evalua propriul antrenament. Încearcă să identifici aceste elemente în fiecare din procedee. Dacă unele lipsesc sau sunt mai puțin dezvoltate, absența lor ar putea să-ți creeze probleme.

Procedeele:

Valoarea procedeelor

Renunță la procedee

Procedeele sunt tactice

Cel mai bun mod de a folosi procedeele noi e să încerci să înțelegi principiile dinăuntrul lor. Dacă-ți formezi obiceiul de a învăța să simți conținutul adânc al unui procedeu, vei fi curând capabil să îi laşi la o parte forma şi să îi exersezi conținutul.

Renunță la procedee

Aceasta aminteşte de o axiomă cheie a procedeelor: învață să laşi la o parte cât mai curând procedeul. Cu cât mai curând poți trece de la forma rigidă a unui procedeu la „simțirea" în spirit aikido a mişcării, cu atât mai curând vei face aikido o parte din tine însuți. Chiar dacă îți va lua ani să-ți însuşeşti un procedeu, dacă te antrenezi înțelegând că „harta nu e locul" – cu alte cuvinte, că procedeul nu este adevărul – vei avea abordarea cea mai eficientă.

Învață să renunți la procedeu cât mai curând posibil.

Dacă exersezi la nesfârşit repetând aceeaşi formă, procedeul tău va funcţiona doar într-o plajă restrânsă de condiţii pentru care această formă e adecvată. De îndată ce te trezeşti într-o situaţie în care forma nu mai funcţionează, fie va trebui să părăseşti principiile aikido şi recurgi la forţă sau la trucuri, fie nu vei fi în stare să execuţi deloc procedeul.

E mai bine să cauţi aspectul interior (principiile) unui procedeu. Odată ce ai prins sensul principiilor, vei fi capabil să le aplici, indiferent de situaţie. Şi un lucru ciudat se întâmplă atunci când începi să încorporezi principiile aikido în tot antrenamentul. Dintr-o dată amănuntele despre mâini şi picioare devin mult mai puţin importante. Poţi, totuşi, să execuţi procedeul chiar dacă mâinile şi picioarele se mişcă altfel decât într-o „formă" învăţată dinainte. Şi în final vei observa că „forma" ta a fost creată ca un rezultat al exprimării acestor principii. Cu alte cuvinte, de fiecare dată când exersezi, creezi o nouă formă de ikkyo sau kote gaeshi. Principiile dau expresie formei.

Procedeele sunt tactice

Procedeele înglobează atât cunoştinţe cât şi simţire.

Pentru că aikido este o artă marţială, foloseşte tactica pentru a-şi atinge scopul marţial. Când înveţi un procedeu, e important să înţelegi tacticile implicate. Aplicarea principiilor aikido conform acestor tactici asigură succesul procedeului.

Fiecare procedeu de aikido înglobează un număr de aspecte tactice. Unele pot fi generale şi pot fi găsite în toate procedeele iar alte tactici pot fi specifice procedeului. Încearcă să identifici şi să controlezi fiecare aspect tactic.

De exemplu, procedeul tenshi nage cuprinde câteva tactici. O tactică este să extragi ki-ul atacatorului din mâna inferioară de atac şi să-l muţi în punctul „slab" aflat pe podea în spatele lui. Altă tactică poartă ki-ul din braţul său superior de atac în spirală în jurul său şi apoi extinde braţul cu cotul în sus şi peste umărul atacatorului. Alt element tactic al procedeului este să împarţi mişcarea energiei atacului. Şi un alt aspect este să străpungi linia centrală a atacatorului cu ki-ul din ambele tale mâini, având braţele în triunghi chiar înainte ca atacatorul să-ţi apuce încheieturile.

Acestea sunt doar nişte exemple. Să presupunem că există zece tactici care sunt importante în executarea corectă a procedeului.

Va trebui să le incluzi pe toate dacă poţi. Din fericire, tacticile din aikido sunt atât de inteligente încât, chiar dacă nu le foloseşti pe toate, procedeul va funcţiona. Dacă ai folosit doar şapte din cele zece tactici pentru un procedeu, acesta va funcţiona fără prea multă bătaie de cap. Dacă foloseşti numai cinci dintre tactici, s-ar putea să fii nevoit să recurgi şi la forţă pe lângă aikido. Dacă incluzi doar două sau trei tactici, probabil că procedeul va eşua. În cazul în care exersezi regulat toate cele zece tactici, dacă eşti vreodată confruntat cu o situaţie reală, ai şansa de a include în procedeu şapte sau opt dintre ele şi totul se va sfârşi cu bine.

Nu vei găsi aici tactici detaliate pentru anumite procedee. Este nevoie ca ele să fie predate iniţial prin transmitere directă. Aşa este, direct de la profesorul cu care lucrezi. Dar ele nu sunt în mod special ezoterice sau ascunse. Odată ce recunoşti şabloanele, poţi descoperi şi singur tacticile dintr-un procedeu. Tot ce ai de făcut este să analizezi procedeul ca pe o formă marţială pentru a

descoperi ce este important. Ce trebuie să faci pentru a nu fi lezat de atac? Cu alte cuvinte, cum te mişti ca să-ţi minimizezi deschiderile şi să maximizezi slăbiciunile partenerului?

Ce trebuie să faci pentru a conduce atacul la neutralizare? Ce trebuie să faci pentru a controla situaţia? Toate acestea determină tacticile unui procedeu.

În timpul antrenamentului, învaţă să combini elementele tactice ale procedeelor cu principiile aikido. Acest lucru îţi permite să pui aspectul marţial al aikido în slujba folosirii benefice a aikido.

Procedeele:

Probleme cu procedeele

Procedeele sunt o sabie cu două tăişuri. Pe de o parte te pot conduce la o înţelegere a principiilor aikido. Tragedia este că aceste procedee devin adeseori un scop în sine. Procedeele pot fi ca sabia care ia viaţa sau ca sabia care dă viaţă. Ele iau viaţa când devin rigide, lipsite de flexibilitate şi autoritare.

Dau viaţă atunci când dezvăluie înţelesul adânc al aikido.

Dacă nimereşti la o şcoală unde profesorul de aikido insistă că demonstraţia sa este modul corect de a executa un procedeu, mai bine ai căuta altă şcoală. Detaliile specifice ale modului în care este predat un procedeu sunt tributare stilului, temperamentului, structurii fizice şi trecutului unui profesor. Sunt, de asemenea, specifice atacului pe care îl primeşte şi persoanei care atacă. Când un profesor insistă ca piciorul tău să se mişte neapărat „aşa” şi mâna trebui să fie totdeauna „aşa” şi „aşa”, confundă exprimarea personală a artei cu principiile şi tacticile care fac aikido să meargă. Profesorii ca acesta cred că, de vreme ce exprimarea personală merge în cazul lor, calea lor trebuie transmisă elevilor. Ei au uitat că aikido înglobează principii universale care se exprimă pe sine de fiecare dată în mod unic.

Poţi descoperi şi singur bogăţia aikido. Dacă ai ocazia să te antrenezi în mai multe şcoli diferite, chiar dacă şcolile sunt în cadrul aceluiaşi „curent”, vei vedea moduri diferite de executare a aceloraşi procedee. Şi chiar dacă procedeele sunt diferite de ale tale, vor funcţiona, dacă executantul este antrenat. Nu pot sublinia cât aş vrea acest aspect: procedeele de aikido sunt exprimările personale ale executantului. Principiile aikido sunt cele care fac procedeele să lucreze. Principiile rămân aceleaşi, indiferent cine le exersează sau care este situaţia.

Ukemi

Arta căderii

Ukemi este o încercare activă

Lasă-te în jos intenționat

Respiră în timpul ukemi

O părere greşită printre începători este că ukemi, sau arta de a cădea este considerată un aspect pasiv, dificil sau de nedorit al practicării aikido.

Partea „distractivă" e să arunci oamenii. Partea plicticoasă e să fii aruncat. Dar există un mod diferit de a aborda ukemi care îl face mai interesant, considerabil mai uşor de învăţat şi mai eficient.

Ukemi este o încercare activă

Chiar dacă, în rolul lui uke, eşti aruncat, ukemi este totuşi o încercare activă. Uke are de fapt două roluri. Primul este cel de atacator. Uke trebuie să furnizeze un atac bun, corect, pentru ca nage să poată exersa. Învățarea atacurilor este un studiu în sine. Odată ce nage s-a contopit cu atacul şi începe să-l redirecționeze, are loc o schimbare. Acum nu mai eşti cel care conduce, ci cel care urmează. Nage a preluat controlul şi îți dirijează energia.

Greşeala pe care o fac mulți începători în acest punct este că devin pasivi. Îl lasă pe nage să-i târască şi să-i arunce ca pe nişte saci cu orez. Ca uke, trebuie să fii tot timpul activ.

În loc să fii tras de colo-colo şi aruncat la pământ, obții un avantaj extraordinar dacă urmezi activ conducerea lui nage, mişcându-te cu propria putere şi în propria direcție. La un moment dat, nage poate face ceva ca să te dezechilibreze iremediabil. De îndată ce simți că te dezechilibrezi, practic întrerupi interacțiunea cu nage şi te laşi la pământ!

Observă cine şi ce face în descrierea anterioară. Uke trebuie să se simtă stăpân pe situație, chiar când este aruncat!

Trebuie să te simți stăpân pe situație, chiar când eşti aruncat.

Lasă-te intenționat la pământ

Să folosim shomen uchi ikkyo ca exemplu. Execuți un atac clar, corect asupra creştetului capului partenerului. Când el execută ikkyo, corpul tău este îndoit şi energia îți este dirijată spre pământ. Poți fi pur şi simplu plesnit de pământ ca un prosop ud sau poți fi activ. A fi activ înseamnă a te lăsa la pământ intenționat. În orice caz trebuie să fii în echilibru.

Partenerul te dezechilibrează continuu şi, prin executarea unui ukemi activ, îți restabileşti continuu echilibrul. Acest dans duce până la pământ sau până la un procedeu de imobilizare aplicat asupra ta.

Motivația tactică a acestei metode de antrenament este aceea că, dacă partenerul îți oferă o deschidere, eşti în poziția (mai precis, stăpân pe situație) de a te mişca prin acea deschidere. Ai putea chiar să aplici un procedeu asupra partenerului dacă eşti echilibrat şi îți controlezi propria cădere.

Metoda ukemi-ului activ este foarte simplă. Odată ce simți că-ți pierzi echilibrul, nu te opune. Fă un pas sau doi pentru a-ți recăpăta echilibrul şi apoi lasă-te în jos, sub propriul control, până la saltea. Bineînțeles, viteza va trebui să se armonizeze cu a partenerului.

Ca să simți cum ar fi, imaginează-ți că eşti uke.

Îl loveşti pe nage şi imaginează-ți că el aplică un procedeu asupra ta. Treci cu încetinitorul prin mişcările lui asupra ta. Dacă execuți mişcările sub propriul tău control, vei putea să opreşti şi să inversezi mişcările în orice moment. Trebuie să ai acest sentiment (control, reversibilitate) atunci când cineva te aruncă în realitate.

Dacă poți trata ukemi în acest fel, vei fi de mare ajutor elevilor începători pentru că practic îi vei „învăța" aruncarea sau procedeul prin modul în care efectuezi căderea.

O versiune mult mai avansată a ukemi este aceea în care te mişti într-o direcție neaşteptată (adică nu în locul în care nage se aşteaptă să cazi) după pierderea echilibrului. Acest lucru ar putea perturba echilibrul lui nage şi deodată nage va executa ukemi!

Respiră în timpul ukemi

Respirația este foarte importantă în ukemi. Dacă îți ții respirația, corpul tău nu va fi moale şi suplu iar tu vei fi epuizat. Dacă ukemi pare dificil, ajută-te de respirație pentru a suporta căderea.

Dacă îți controlezi ukemi, respirația, şi rămâi relaxat simțind ki-ul circulând prin tine, ukemi va fi o experiență complet diferită. Ai pute ajunge la concluzia că ukemi e mai plăcut decât aruncarea!

Aspectele marțiale ale aikido

Intenția şi utilitatea

Intenția
Utilitatea

Este important să incluzi în studiu două aspecte marțiale ale aikido. Acestea sunt intenția şi utilitatea.

Intenția determină gravitatea rezultatului, iar utilitatea determină eficiența rezultatului.

Intenția

Când aplici aspectul marțial al aikido, ai o serie de opțiuni, de la a fi foarte protector până la a-ți devasta oponentul.

După ce atingi un anumit grad de îndemânare, diferența între o ripostă protectoare şi una devastatoare este doar diferența de intenție.

Să mai spunem o dată: Diferența dintre protecție şi devastare nu e dată de procedeu sau de metodă. Este doar o diferență de intenție. Acelaşi procedeu poate scoate oponentul din luptă cu blândețe sau îl poate devasta fizic, în funcție de ce intenționezi.

Acest adevăr produce atât un simț al securității cât şi un simț al responsabilității. Securitate este în a şti că poți rezolva orice situație cu un grad adecvat de forță. Este, de asemenea responsabilitate în a şti că forța excesivă poate duce la pierderea controlului sau la pierderea cumpătului. A obține rezultate maxime lucrând cu intenția înseamnă să tinzi să produci cel mai mare efect folosind cât mai puțină forță. Aceasta tinde să tempereze intenția astfel încât să nu devină devastatoare.

Utilitatea

Aspectul marțial al aikido este un excelent punct de referință pentru a determina utilitatea unui procedeu. Din punct de vedere marțial, trebuie să întrebi "Funcționează?" şi "Creează vreo deschidere?".

Când întrebi "funcționează?" verifici dacă eşti capabil să redirecționezi forța şi energia partenerului într-un mod simplu, armonios, fără exces de forță din partea ta. Nu e suficient să-ți arunci partenerul la pământ. Mai importantă este "calitatea" cu care îl arunci la pământ!

Deschiderile sunt timpi şi locuri în sfera ta în care eşti vulnerabil la atac. De asemenea, deschiderile îi permit partenerului să recapete controlul asupra ta în timp ce încerci să-l neutralizezi. Imaginându-ți că eşti înconjurat de o sferă cam de diametrul brațelor întinse, poți considera deschiderea ca pe un punct slab în această sferă. Prin aceste deschideri partenerul va ataca efectiv sau va evada. Când execuți un procedeu, este totdeauna important să observi dacă nu cumva creezi vreo deschidere.

Învățând să-ți observi propriile deschideri, vei învăța să le observi şi pe cele din procedeele partenerului.

Antrenamentul de Aikido

Principii călăuzitoare, atitudini şi aforisme

Principii călăuzitoare utile
Atitudini utile
Aforisme

Partea principală în învățarea aikido este antrenamentul. Nimic nu înlocuieşte timpul petrecut pe saltea. Totuşi, există câteva principii călăuzitoare generale care fac acest timp petrecut pe saltea mai eficient şi mai plăcut.

Principii călăuzitoare utile

Ca tot ce este cuprins în această carte, îți recomand să decizi tu însuți dacă aceste principii călăuzitoare au vreun rost. Eu le-am găsit eficiente în procesul de antrenament. Va trebui să vezi dacă sunt valabile şi pentru tine.

Antrenamentul este un studiu personal, nu o competiție.

În cultura noastră, e destul de greu să nu te simți competitiv în antrenamentul de aikido. Dar vei învăța aikido mai repede şi mai "adânc" dacă poți rezista acestei tentații şi să transformi antrenamentul într-un studiu personal.

Mersul mai încet e mai bun. Vei putea găsi "sensul" aikido.

Dorința de realizare tinde să ne facă să vrem să ne grăbim când de fapt e mai bine s-o luăm încet. Mersul încet este de un real ajutor pentru că îi dă sistemului nervos timp să se confrunte cu mişcările dinăuntru spre afară – să simtă mişcarea – ceea ce constituie modul real de învățare.

Învață să faci mult cu puțin.

Această abordare ne ajută să depăşim nevoia aproape irezistibilă de a "face" aikido, în special cu muşchii sau cu forța. Dacă înveți să faci mult cu puțin, va trebui să găseşti calea aiki de a face lucrurile.

Experimentează cât poți de mult.

Descoperă întreg "învelişul" unei formule. A şti unde lucrurile nu merg bine e

la fel de folositor ca a şti unde ele merg bine.

Nu face niciodată ceva care pare periculos sau peste puterile tale în acel moment.

Aikido este o artă inteligentă. Vechea maximă "no pain, no gain" (nu obții nimic fără durere) ar trebui înlocuită cu "no brain, no gain" (nu obții nimic fără cap). Nu te scoate singur pe tuşă pentru că ai ignorat avertismentele propriului corp. A învăța auto-apărarea poate însemna şi să te aperi de certăreții din propriul dojo.

Ai întotdeauna grijă de tine. Cere-i partenerului să încetinească sau s-o ia mai uşor dacă simți că nu eşti gata pentru un anumit nivel al antrenamentului. Dacă, din orice motiv, nu reacționează la rugăminte, încetează să te antrenezi cu el.

Fă ca antrenamentul să fie plin de bucurie!

Dacă nu te simți bine, probabil îți scapă înțelesul antrenamentului de aikido. Relaxează-te!

Atitudini utile

Cum adopți o atitudine? Şi de ce ar trebui?

Iată câteva sugestii de luat în considerare când încerci să răspunzi la aceste întrebări.

Relaxarea

Păstrează-ți corpul relaxat pe toată durata antrenamentului. A fi relaxat în timpul exersării aikido poate părea paradoxal. E greu să înveți să fii relaxat pentru că a învăța presupune să faci ceva şi, dacă încerci să te relaxezi, încercarea va produce mai mult ca sigur efectul contrar. Poți fi relaxat neîncercând să fii relaxat. Asta nu înseamnă că nu ai intenția de a fi relaxat. Înseamnă să laşi intenția s-o facă, nu muşchii sau "voința".

Conştiința lărgită

Uită-te la tot întregul. Fii conştient de tot ce este în jurul tău. Păstrează-ți conştiința "moale" şi focalizată pe centrul partenerului, nu pe pumnul sau arma acestuia. "Dacă te concentrezi asupra săbiei, sabia te va ucide!"

Calmitatea

Cultivă-te pentru o atitudine calmă, de relaxare echidistantă.

Această atitudine îți va permite să răspunzi unui atac cu claritate, viteză şi precizie.

Atitudinea reconciliantă

O atitudine reconciliantă va elimina cele mai multe dintre conflicte înainte de a începe, împiedică un conflict să crească şi vei putea să-l rezolvi cu minimum de pagube.

Aforisme despre aikido

Aceste aforisme, dintre care am menționat câteva în cuprinsul acestei cărți, vin din anii propriului meu antrenament și studiu. Le prezint aici ca să sugerez direcții pentru studiul tău, dacă le vei considera potrivite.

Există diferențe între stânga și dreapta corpului. Una din părți e de obicei "mai bună" la aikido. În loc să favorizezi partea mai bună, antrenează-te voit pe cealaltă parte. Lasă o parte s-o învețe pe cealaltă.

A învăța aikido înseamnă mi degrabă "dezvățul" de obiceiuri rele decât învățarea a ceva nou.

Principiul aiki rezolvă contrariile.

Aikido este un "sentiment". În cele din urmă este sentimentul bunătății iubitoare. Antrenamentul cu acest sentiment schimbă "calitatea" mișcărilor.

Aikido este intim (dar nu sexual).

Cu o contopire corectă, prin conducerea ki-ului partenerului și atingerea centrului său, vei vedea că procedeul s-a terminat înainte de a surveni aruncarea.

Fă toate mișcările cu întregul tău, nu numai cu părți.

Dacă nu merge, străduiește-te mai puțin!

Un procedeu este aplicarea principiilor aikido asupra unei situații specifice.

E mai ușor să-i miști partenerului mintea decât trupul.

Fizicul urmează energeticul.

Chiar dacă atingerea este ușoară, trebuie să atingi "prin" partener, în adâncurile lui.

Învață să renunți la procedee cât mai curând posibil.

Fii stăpân pe situație, chiar când ești aruncat.

Adevăratul aikido este întruchiparea principiilor aikido împreună cu tacticile de aikido.

Despre autor

Howard Bornstein a studiat artele marțiale timp de peste 28 de ani, ultimii 21 dedicându-i aikido. De asemenea a petrecut 18 ani cu dansurile sacre ale lui Gurdjieff şi a este profesor certificat de Feldenkrais din 1992.

Are plăcerea să îți primească sugestiile:

bornstein@designeq.com